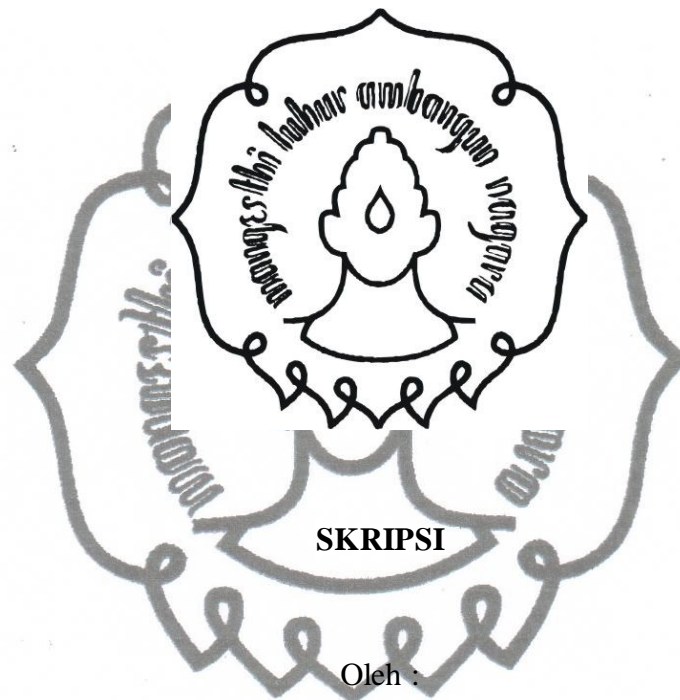


**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM
DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PAPAN KAYU PADA SISWA KELAS IX E SMP N 1 LEMBEYAN
TAHUN AJARAN 2012/2013**



FEBRI YOGA HENDIARTO

NIM. K4608053

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

April 2013

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Febri Yoga Hendiarto
NIM : K 4608053
Jurusan/Program Studi : JPOK/ PENJASKESREK

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PAPAN KAYU PADA SISWA KELAS IX E SMP N 1 LEMBEYAN TAHUN AJARAN 2012/2013”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2013

Yang membuat pernyataan

Febri Yoga Hendiarto

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELJAR LEMPAR CAKRAM
DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PAPAN KAYU PADA SISWA KELAS IX E SMP N 1 LEMBEYAN
TAHUN AJARAN 2012/2013**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

April 2013

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, 30 April 2013

Pembimbing I

Drs. Budhi Satyawan, M.Pd
NIP.19650909 199403 1 003

Pembimbing II

Sri Santoso Sabarini, S.Pd., M.Or
NIP. 19760822 2005001 2 001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Budhi satyawan, M.Pd

Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Febri Yoga Hendiarto. **UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PAPAN KAYU PADA SISWA KELAS IX E SMP N 1 LEMBAYAN TAHUN AJARAN 2012/2013.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 30 April 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Lempar Cakram siswa melalui penerapan Alat Bantu Pembelajaran Papan Kayu pada siswa kelas IX E SMP N Lembayan tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX E SMP N 1 Lembayan yang berjumlah 27 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 11 siswa putri. Sumber data penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, penilaian hasil belajar Lempar Cakram. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif yang di dasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan Alat Bantu Pembelajaran Papan Kayu dapat meningkatkan hasil belajar lempar Cakram dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil analisis yang diperoleh ada peningkatan yang signifikan terjadi pada prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus hasil belajar Lempar Cakram mencapai 33,33% atau sebanyak 9 siswa dari 27 siswa telah mencapai kriteria tuntas. Pada siklus I, hasil belajar Lempar Cakram mencapai 55,56% atau sebanyak 15 siswa dari 27 siswa telah mencapai kriteria tuntas. Pada siklus II hasil belajar Lempar Cakram mencapai 77,78% atau sebanyak 21 siswa dari 27 siswa telah mencapai kriteria tuntas. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa melalui penerapan Alat Bantu Pembelajaran Papan Kayu dapat meningkatkan hasil belajar Lempar Cakram. Simpulan penelitian ini adalah penerapan Alat Bantu Pembelajaran Papan Kayu dapat meningkatkan hasil belajar Lempar Cakram pada siswa kelas IX E SMP N 1 Lembayan tahun pelajaran 2012/2013.

Kata kunci : hasil belajar, Lempar Cakram, Alat Bantu Pembelajaran Papan Kayu

ABSTRACT

Febri Yoga Hendiarto. **THE EFFORT TO IMPROVE STUDENTS' LEARNING OUTCOME IN DISCUS THROWING BY USING WOOD BOARD LEARNING TOOL AT THE IX E STUDENTS OF SMP N LEMBAYAN IN THE ACADEMIC YEAR OF 2012/2013.** Thesis, Teacher Training and Education Faculty, Sebelas Maret University Surakarta, 30 April 2013.

This research aims to improve students' learning outcome in discus throwing through the implementation of wooden board learning tool at the IX E students of SMP N 1 Lembeyan in the academic year of 2012/2013.

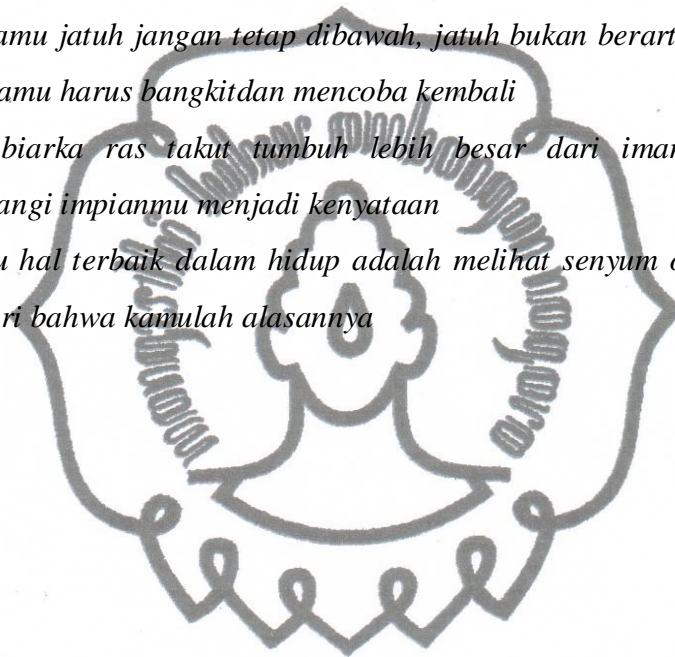
This is a classroom action research (CAR). The research was conducted in two cycles, in which each cycle consisted of planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of this research were students of IX E of SMP N 1 Lembeyan consisting of 27 students, 16 males and 11 females. The data were derived from teachers and students. The techniques of collecting the data were observation and discus throwing assessment. The validity of the data used triangulation technique. The data analysis used descriptive analysis based on qualitative analysis by using percentage.

The result of the research indicated that through the implementation of wooden board learning tool, the students' learning outcome improved from pre-cycle 1 to cycle 1 and from cycle 1 to cycle 2. Based on the analysis, there was significant improvement occurred in pre-cycle 1 to cycle 1 and in cycle 1 to cycle 2. In the pre-cycle, the discus throwing learning outcomes was 33.33% or 9 from 27 students passed the standard score. In cycle 1, the learning outcome reached 55.56% or 15 from 27 students passed the standard score. In cycle 2, the learning outcome reached 77.78% or 21 from 27 students passed the standard score. Based on those data the implementation of wooden board learning tool can improve the learning outcome of discus throwing. In conclusion, the implementation of wooden board learning tool can improve the learning outcome of discus throwing at the IX E students of SMP N 1 Lembeyan in the academic year of 2012/2013.

Keywords: learning outcome, discus throwing, wooden board learning tool

MOTTO

- # *Janganlah berhenti berupaya ketika kegagalan adalah cara Tuhan mengajari kita tentang arti kesungguhan.*
- # *Seseorang bisa menunda untuk berubah tapi hidup tidak pernah menunda urusannya untuk seseorang bisa berubah*
- # *Ketika kamu jatuh jangan tetap dibawah, jatuh bukan berarti kalah, itu hanya berarti kamu harus bangkit dan mencoba kembali*
- # *Jangan biarkan rasa takut tumbuh lebih besar dari imanmu, maka akan menghalangi impianmu menjadi kenyataan*
- # *Salah satu hal terbaik dalam hidup adalah melihat senyum orang tuamu, dan menyadari bahwa kamulah alasannya*



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Bapak Ismadi dan bapak subianto”

Selaku kepala sekolah dan guru penjas SMP N 1 Lembeyan yang banyak sekali membantu Saya dalam kelancaran melaksanakan Penelitian di sekolahan tersebut.

❖ “Bapak dan Ibu”

Yang selalu mendo'akan, memberikan semangat, membelajarkan arti tetang kehidupan, bapak ibulah yang membuat saya dapat berjalan sejauh ini dan bapak ibulah yang selalu menginspirasi kehidupan saya.

❖ “Nuchy Eprilianasari dan Ony Nur Mahendra

❖ *Mbak n Masku yang sangat luar biasa yang selalu menemaniku dalam keadaan apapun.*

❖ “Teman Seperjuanganku Penjas 2008”

Terimakasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kaliyan semua, kebaikan, perjuangan, semangat, canda tawa, kebersamaan kita akan aku ukir dalam kehidupanku.

❖ “Eko, Mas Bayu, Pak tris, iwan, ilfan, adit, renjas, Aat, Ropul, puji, Aries, Denta, Elhaq, ageng, Adi, Noorman, anggrada, kika, Agus, robita, Risqi serta teman-teman semua yang selalu dukung aku.

Terimakasih kawan atas semangat, perjuangan, dan kerjasamanya.

❖ “Luthfiana Widiastuti”

Yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PAPAN KAYU PADA SISWA KELAS IX E SMP N 1 LEMBAYAN TAHUN AJARAN 2012/2013”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Budhi satyawan, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SMP N 1 Lembayan, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian. Bapak Drs, Ismadi, M.Pd Dan Subianto, S.Pd., selaku Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.

commit to user

7. Para siswa kelas SMP N 1 Lembeyan yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.



Surakarta, 30 April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Lempar Cakram	6
a. Pengertian Lempar Cakram.....	6
b. Langkah-Langkah pembelajaran Lempar Cakram	6
c. Teknik Lempar Cakram.....	8
d. Alat bantu pembelajaran.....	16
2. Belajar dan Pembelajaran	17
a. Hakikat belajar.....	17

b. Hakikat Pembelajaran	18
c. Hasil Belajar	19
3. Media Pembelajaran.....	21
a. Fungsi Dan Manfaat Media Pembelajaran	23
b. Pertimbangan Pemilihan media.....	24
B. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Tempat dan Waktu	26
B. Subjek Penelitian.....	27
C. Sumber Data.....	27
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Uji Validitas Data.....	28
F. Teknik Analisis Data	29
G. Indikator Kinerja Penelitian	29
H. Prosedur Penelitian	30
1. Pelaksanann Siklus I	32
2. Pelaksanaan Siklus II	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Pra Tindakan.....	34
B. Deskripsi Hasil tindakan Tiap siklus	37
1. Siklus I	37
a. Perencanaan Tindakan	37
b. Tahap Pelaksanaan	37
c. Observasi dan Interpretasi	39
d. Analisis dan Refleksi	40
2. Siklus II	44
a. Perencanaan Tindakan	44
b. Tahap Pelaksanaan	44
c. Observasi dan Interpretasi	46
d. Analisis dan Refleksi	47
3. Perbandingan Hasil Tindakan antar Siklus.....	50

C. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	54
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Kesalahan Umum Yang Terjadi Dan Perbaikan Pada Lempar Cakram	15
2 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan	26
3 Rencana Persentase Target Capaian	28
4 Diskripsi Pratindakan hasil Belajar Lempar cakram	35
5 Diskripsi Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Pratindakan.....	36
6 Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lempar Cakram	42
7 Diskripsi Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Siklus I.....	42
8 Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lempar Cakram.....	49
9 Diskripsi Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Siklus II.....	49
10 Perbandingan Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Setiap Siklus	50
11 Perbandingan Data Akhir siklus I dan siklus II Hasil Belajar Lempar Cakram	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Lemparan Berdiri	9
2. Cara Memegang Cakram	9
3. Mengayunkan Cakram	10
4. Memutar Cakram	11
5. Lemparan Berputar Dimulai Dengan Membelakangi Arah Lemparan	12
6. Posisi Awal Gerakan Berputar	13
7. Gerakan Awal sampai Akhir Memutar	13
8. Power Position	14
9. Pelepasan Cakram dan Pemulihan	14
10. Alat bantu pembelajaran papan kayu	16
11. Rangkaian gerakan Lempar Cakram menggunakan Alat bantu pembelajaran papan kayu	17
12. Kerangka Berpikir	26
13. Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas	31
14. Perbandingan Hasil Belajar Lempar Cakram Tiap Siklus	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Silabus pembelajaran.....	61
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	62
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	73
5 Rekapitulasi Hasil Belajar <i>Lempar Cakram</i> Siklus 1.....	83
6 Nilai Psikomotor Siklus 1.....	92
7 Nilai Kognitif Siklus 1.....	93
8 Nilai Afektif Siklus 1.....	94
9 Rekapitulasi Hasil Belajar <i>Lempar Cakram</i> Siklus II.....	95
10 Nilai Psikomotor Siklus II.....	104
11 Nilai Kognitif Siklus II.....	105
12 Nilai Afektif Siklus II.....	106
13 Kartu Ceria.....	107
14 Lembar Observasi.....	108
15 Dokumentasi Tindakan Siklus	110